DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

ROK XIV WARSZAWA, LUTY 1938 R. Nr. 2

Zawody Gimnastyczne o Mistrzostwo Polski w 1938 r.

Wprowadzone przed trzema laty zawody gimnastyczne o Mistrzostwo Polski cieszą się dużym zainteresowaniem wśród naszych ćwiczących druhów i druhen, a wśród społeczeństwa i władz znajdują zrozumienie i uznanie.

Dla Sokolstwa, zawody te nie są celem, ale bardzo ważnym środkiem wychowawczym i propagandowym, a poza tym są sprawdzianem naszego postępu wśród ćwiczących i doskonaleniem metody i systemu.

Zawody gimnastyczne należą do najtrudniejszych, ale zarazem do najpiękniejszych zawodów w dziedzinie wychowania fizycznego. Wymagają one wprawdzie długotrwałego, sumiennego i wszechstronnego przygotowania, a ćwiczący muszą wykazać dużo woli, i karności, by mogli sprostać stawianym im wymaganiom, ale za to, wyniki końcowe są dodatnie, ćwiczenia dają dużo radości i zadowolenia, a przez to zaspokojenie potrzeb właściwości duchowych i fizycznych jest zupełne.

Zawody gimnastyczne o Mistrzostwo Polski mają swój właściwy urok, to też zawodnicy i zawodniczki ubiegają się o zaszczyt uczestniczenia w zawodach i pilnie przygotowują się do nich, a postęp, jaki wykazują, świadczy o tem, że pracują wytrwale.

Obowiązkowe ćwiczenia zawodnicze na tegoroczne zawody o Mistrzostwo Polski są nową serią ćwiczeń, które uwzględniają wszechstronną pracę organizmu ćwiczącego i zmuszają zawodnika do pokonywania przeszkód i opanowywania ćwiczeń obustronnie, gdyż celem ćwiczeń jest stale rozwijać i wzmacniać wolę, siłę, sprawność i odwagę.

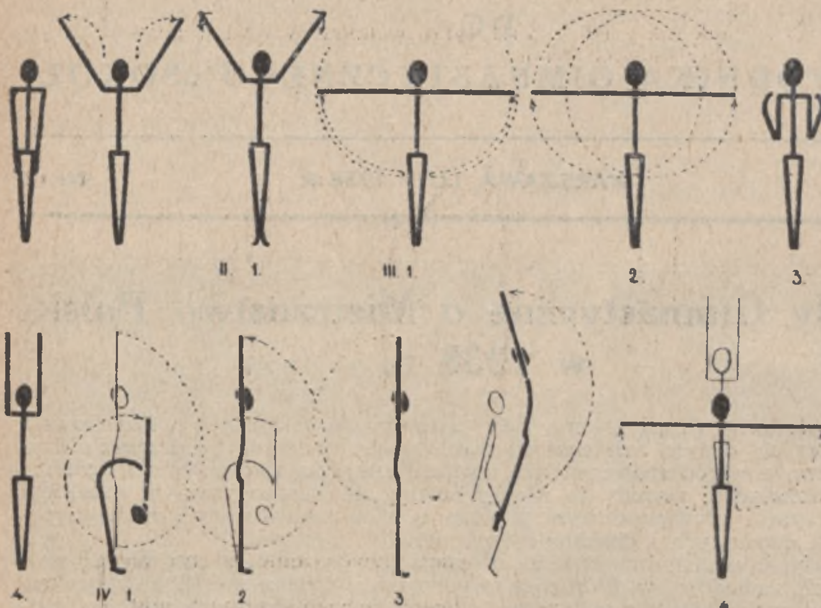
ĆWICZENIA OBOWIĄZUJĄCE.

Dla druhów.

ĆWICZENIA WOLNE.

I.	1.	Ramiona w górę nazewnątrz.	2,—
	2—4.	—	
II.	1.	Postawa na palcach, zwrot dłoni w dół.	
	2—4.	—	
III.	1.	Postawa na stopach, ramiona w dół i uderzenie o uda i w bok,	
	2.	ramiona w bok, łukiem okrężnym w górę,	
	3.	ramiona skurcz,	
	4.	ramiona rzuć w górę.	
IV.	1.	Skłon w dół, ramiona w tył zamachem,	
	2.	wyprost tułowia, ramiona w górę,	

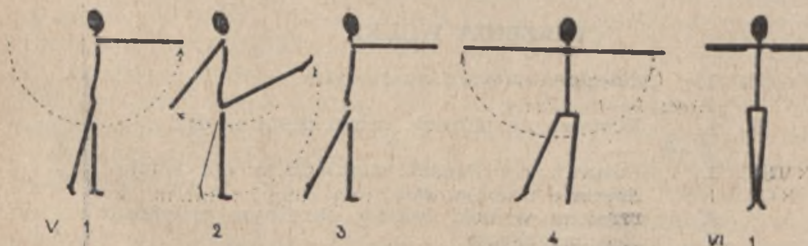
3. ramiona w dół, łukiem okrężnym w tył i wyskok w górę z wymachem ramion w górę,
4. spad do półprzysiadu i postawa, ramiona w dół i w bok.



Ćwiczenia wolne
I, II, III, IV

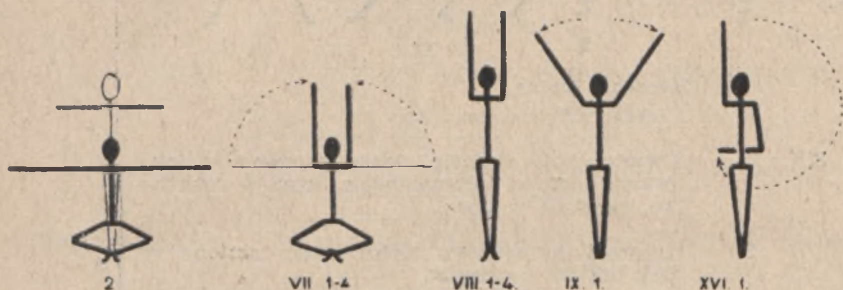
V. 1. Ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym,
2. wymach prawą nogą w przód, ramiona w tył,
3. zakrok prawą na palce, ramiona w przód,
4. ćwierćobrotu w prawo, prawa w rozkroku na na palcach, ramiona w bok, prawe ramię łukiem dolnym.

VI. 1. Przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona skurcz, ręce przed pierś,
2. przysiad, ramiona w bok,
3. zwrot dłoni w górę,
4. —



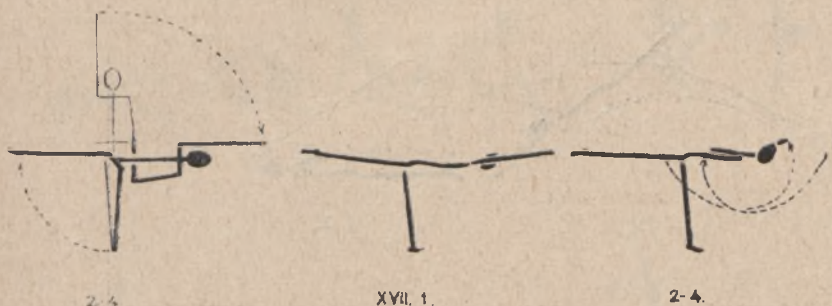
Ćwiczenia wolne
V, VI,1

VII. 1—4. Powoli ramiona w górę.
VIII. 1—4. Powoli powstań do postawy na palcach, ramiona wytrzymaj.
IX. 1. Postawa na stopach, ramiona na zewnątrz,
2. postawa na palcach, zwrot dłoni w dół,
3—4. —
X—XV. Jak takty III — VIII, tylko w takcie V i VI w przeciwną stronę. 2,—



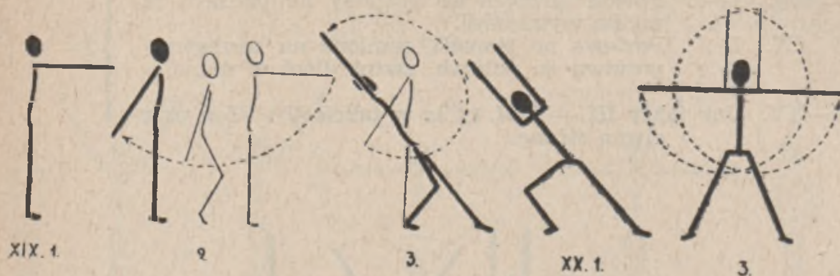
Ćwiczenia woine
VI,2, VII, VIII, IX,1, XVI,1,

XVI. 1. Postawa na stopach, lewe ramię w tył do wewnątrz.
2—4. powoli opad w lewo, unesienie prawej nogi w bok do wagi bokiem.
XVII. 1. Zwrot w lewo do wagi przodem, lewe ramię w dół,
2—4. ramiona w przód i w bok.



Ćwiczenia wolne
XVI, 2—4, XVII,1, 2—4

XVIII. 1—4. —
XIX. 1. Wyprost, przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w przód.
2. półprzysiadem, ramiona w tył,
3. wykrok lewą, półprzysiad na prawej, skłon, w tył, ramiona w górę,
4. —. 3,—



Ćwiczenia wolne
XIX, XX

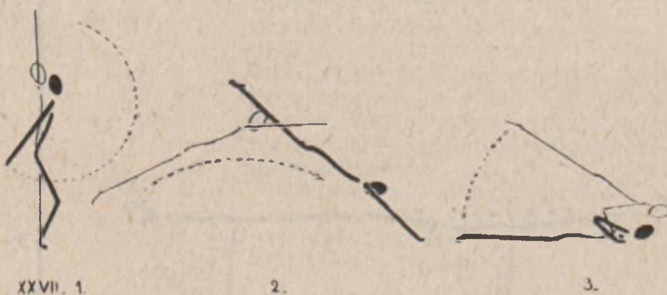
XX. 1. Ćwierćobrotu w lewo, skłon w prawo w bok, prawa noga w półprzysiadzie, lewa w rozkroku, ramiona w górę.
2. —.
3. wyprost do postawy rozkrocznej, ramiona w bok łukiem do środka.
4. przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w górę.

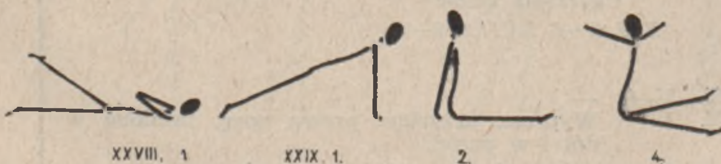
XXI—XXVI, Jak takty XVI — XX. tylko w przeciwną stronę.

3.—

XXVII. 1. Półprzysiadem ramiona w tył,
2. odbiciem nóg i wymachem ramion w przód, skok lotny,
3. doskok na ręce do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych,
4. —.

1,5.—





Ćwiczenia wolne
XXVII,1,2,3 XXVIII,1 XXIX,1,2,4

XXVIII. 1. Wznieś lewą nogę w tył,
2. przystaw lewą nogę,
3. wznieś prawą nogę w tył.
4. przystaw prawą nogę.

XXIX. 1. Wyprost ramion do podporu leżąc przodem o ramionach prostych,
2. przemach kuczny do siadu spojonego,
3. rozkrok,
4. ramiona w bok.

XXX. 1—2. Dwa rytmiczne odrzuty w tył,
3. skręt w lewo i skłon w przód podparty o ramionach ugiętych, 1,5
4. —.

XXXI. 1. Wyprost tułowia, skręt na wprost ramiona w bok,
2—3. dwa rytmiczne odrzuty w tył,
4. skłon w dół, chwyt za stopy.

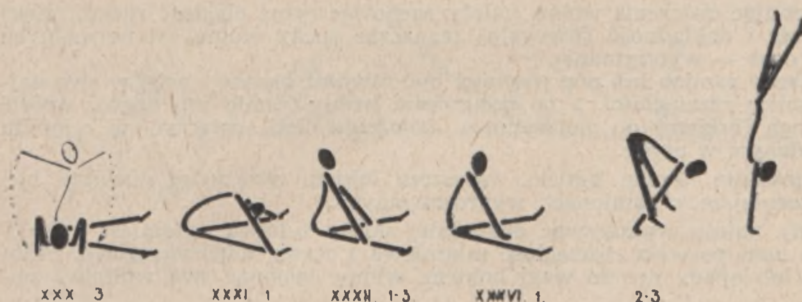
XXXII. 1—3. Powoli wyprost, ramiona w przód zewnątrz, ręce oparte na udach,
4. ramiona w bok.

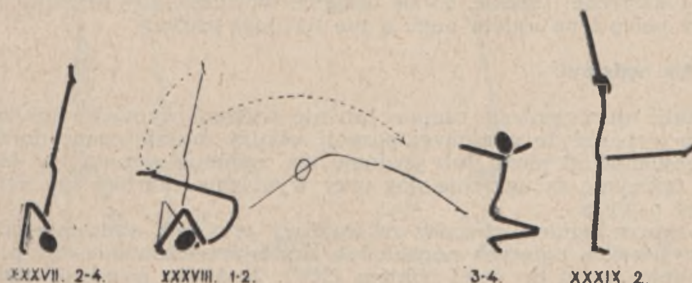
XXXIII—XXXV. **Jak** takty XXX —XXXII, tylko skręt w prawo.

XXXVI. 1. Ramiona w przód w dół, ręce oprzej na ziemi wewnątrz nóg,
2—4. ciągiem stanie na rękach w rozkroku.

XXXVII. 1. Nogi złącz, 3,5
2—4. powoli opust do stania na głowie.

XXXVIII. 1—2. Przewrót do leżenia przewrotnego,
3—4. wychwyt do przysiadu, ramiona w bok.

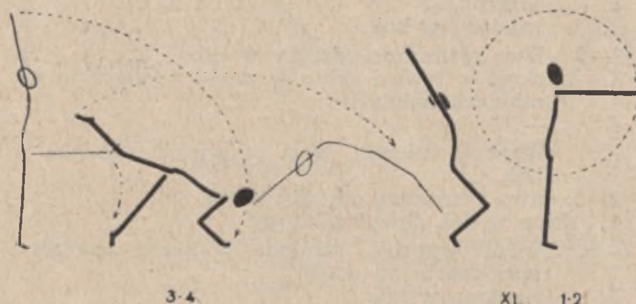




Ćwiczenia wolne

XXX, XXXI, XXXII, XXXVI, XXXVII, XXXVIII, XXXIX, 2

XXXIX. 1. Powstań,
2. wznieś lewą nogę w przód, ramiona w dół i w górę, dłoń,
3—4. wykrokiem lewej i odbiciem, naprzemiannóż, przerzut w przód do półprzysiadu ramiona w górę.



Ćwiczenia wolne
XXXIX, 3—4, XL

XL. 1. Powstań, ramiona w górę łukiem okrężnym w dół,
2. ramiona w dół,
3—4. —.

Objaśnienie:

Wykonując ćwiczenia wolne, należy zachować rytm, ciągłość ruchu, miękkość, pewność i dokładność (precyzję) zaznaczać ruchy wolne, od normalnych i szybkich, oraz — wytrzymania.

Wymachy ramion lub nóg powinny być również płynne i osiągać swą największą granicę rozciągłości, a po osiągnięciu kresu (ramię lub noga), wrócić tą samą drogą (łukiem) do pierwotnego położenia lub połączyć się z innym ruchem, podanym w opisie.

Przenoszenie ramion łukiem, zwłaszcza łukiem okrężnym, powinny być jak najobszerniejsze, o ramionach wyprostowanych.

Zwroty należy wykonywać dokładnie, skręty tułowia natomiast tylko o tyle, na ile nam pozwala rozciągłość mięśniowa i stawy międzykręgowe. Skłony tułowia lub opady np. do wagi bokiem, winny osiągnąć swą właściwa pozycję.

Doskoki przy wyrzucie po wykonaniu wychwytu lub przerzucie w przód, muszą być pewne, elastyczne i lekkie, co się osiągnie wówczas, gdy doskoki będą wykonywane na palce i na ugięte nogi, a nie na nogi proste.

Wskazówki dla sędziów:

Jeżeli zawodnik nie przeniesie ramion lub nie wykona wymachu łukiem, w bok, w górę, lub w przód do właściwej pozycji, obniży mu się ocenę do 0,3 p., zależnie od odchylenia od pionu lub poziomu, za uginanie ramion w łokciach — do 0,1 p., tak samo za uginanie nóg przy wymachu, zakroku czy skłonie, obniżenie oceny o 0,1 p.

Za wadliwy skurcz ramion, również za wadliwy przysiad, obniżenie oceny do 0,2 p., a za wyskok o ugiętych nogach lub skulonym tułowiu, o 0,1 p.

Za niewykonanie opadu do wagi bokiem (XVI. 2—4) do poziomu, obniżenie oceny do 0,3 p., a za wagę skuloną — do 0,2 p. Za uginanie nóg lub poskoki, obniżenie oceny do 0,1 p., tak samo za nieutrzymanie ramion w kierunku właściwym.

Zwrot do wagi przodem powinien być szybki, nogi proste, ramię prawe (lewe) wyciągnięte w górę, a drugie w tył.

Za skuloną wagę przodem, obniżenie oceny do 0,3 p., za ugięcie nóg lub ramion — do 0,2 p.

Przy wykroku, skłon wtył należy ukończyć równocześnie z uniesieniem ramion w górę.

Za skulenie tułowia przy tej postawie (XIX. 3.) obniżenie oceny do 0,2 p., tak samo za wadliwe pochylenie tułowia w bok (XX. 1.).

Za skok lotny skulony obniżenie oceny do 0,2 p. za ugięcie nóg — do 0,1 p., tak samo obniżenie oceny do 0,1 p., za uginanie nóg przy wznoszeniu w tył.

Za załamanie tułowia w podporze leżąc przodem obniżenie oceny o 0,1 p., oraz za skulony siad lub ugięte nogi w siadzie.

Za niedokładny skręt i skłon, strata 0,1 p., jak również za niedokładny skłon w przód.

Za wydźwig do stania na rękach, o ramionach ugiętych, obniżenie oceny do 0,2 p., za ugięcie nóg o 0,1 p. tak samo za ugięcie nóg przy staniu na głowie.

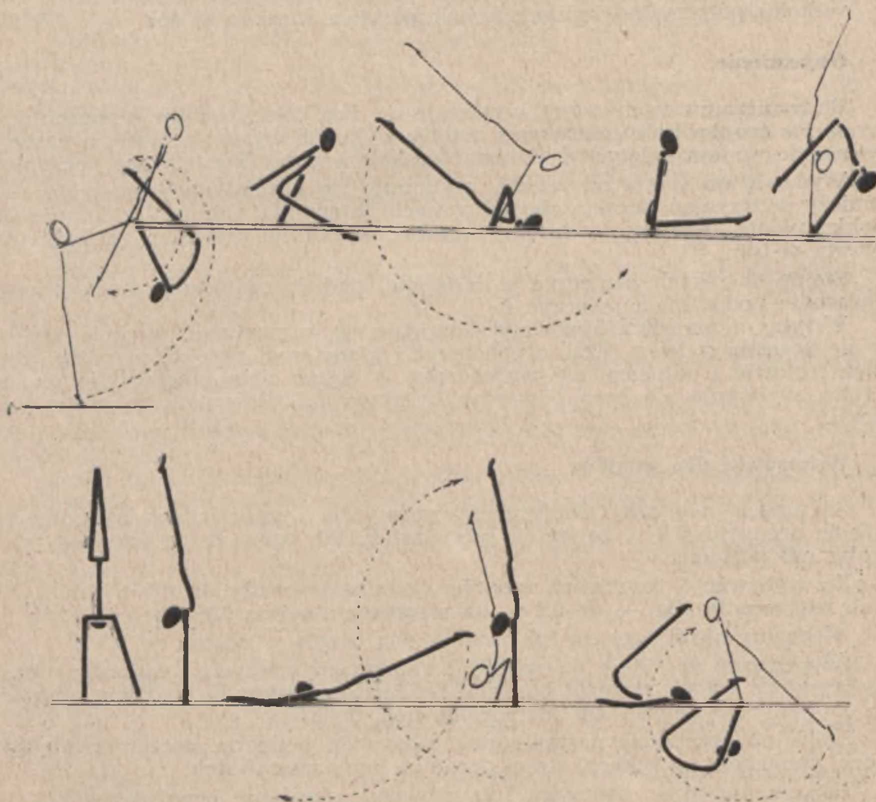
Za podparcie się rękami za sobą przy wychwycie, obniżenie oceny o 0,5 p., a za oparcie przed sobą o 0,3 p. — Przysiad skulony, strata — 0,1 p., nie uniesienie ramion w bok, również 0,1 p.

Przerzut w przód nisko wykonany, strata w ocenie do 0,2 p., za upadek w tył (siad), również o 0,2 p., a niepotrzebny skłon w przód — 0,1 p.

Za opuszczenie jakiegoś pierwiastku, zmianę lub dodatek strata oceny wogóle. za daną partję ćwiczeń.

Poręcze.

Na początku poręczy, dochwyt na żerdzie:



Z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem . . . . 0,5 p.
— koło zawrotne w prawo, koło zawrotne w lewo . . . . . 1.— „
— poskok w przód, o ramionach ugiętych do poziomki . . . . 0,5 „
— wydźwigiem o ramionach prostych, stanie na rękach . . . . 2.— „
półobrotu w lewo, naprzemianrącz, w staniu na rękach . . . . 1,5 „
odmach w tył do oparcia na ramionach i przerzut w tył do stania na rękach . . . . 2.— „



spad do zwieszenia przewrotnego, podmykiem wspieranie do oparcia na ramionach . . . . 1.— „
w tylnym zamachu wspieranie, przechwyt lewą w podchwyt i koło odwrotne w prawo z półobrotem w prawo na lewej ręce do zeskoku, półprzysiad, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół . 1,5 „

Objaśnienie:

Po wspieraniu wychwytem, wykonuje się dwa koła zawrotne o nogach złączonych. Po drugim kole zawrotnym, należy wykonać wysoki zamach, a następnie opaść do ramion ugiętych i wykonać poskok w przód i zatrzymać poziomkę.

Wydźwig do stania na rękach, wykonuje się o ramionach prostych, stanie należy wytrzymać, poczem obrót i odmach do oparcia. Odmach wykonuje się na lekko ugięte ramiona, by łatwiej uzyskać wyrzut w przednim zamachu do przerzutu w tył.

Stanie na rękach zaznaczyć, a następnie spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie podmykiem połączyć.

W tylnym zamachu, kiedy ciało znajdzie się w martwym punkcie, wykonuje się przechwyt lewą ręką w podchwyt i kiedy nogi przejdą w przód, złamaniem tułowia i odbiciem się prawą ręką, a ciężar ciała przenosi się na lewą rękę, wykonuje się koło odwrotne w prawo z półobrotem w prawo, do zeskoku.

Wskazówki dla sędziów:

Za ugięcie nóg przy wspieraniu wychwytem i przy kołach zawrotnych, obniżenie oceny do 0,2 p. za każdy pierwiastek, tak samo za ugięcie nóg przy poskoku lub poziomce.

Za wydźwig o ramionach ugiętych, obniżenie oceny do 0,5 p., za ugięcie lub rozrzucenie nóg, — do 0,2 p., za niepewne stanie o 0,1 p.

Niepewny obrót, ugięcie lub rozrzut nóg, strata w ocenie do 0,3 p.

Za przerzut do stania na rękach o ramionach ugiętych i wydźwig, obniżenie oceny do 0,5 p., za opad barkami na żerdze, następnie wydźwig, obniżenie o 1,— p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg, do 0,3 p.

Jeżeli po przerzucie nastąpi opad tułowa do podporu, poczem zawodnik wykona zamachem na rękach, straci ocenę za dany pierwiastek.

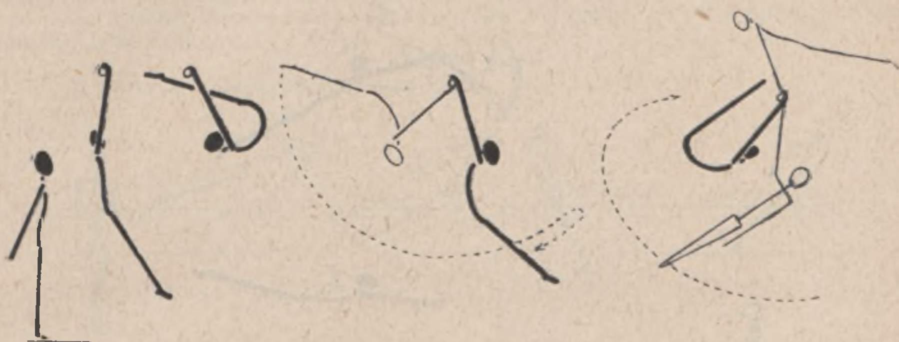
Ugięcie nóg przy podmyku lub zamachu, obniżenie oceny do 0,2 p., a za niskie wspieranie również do 0,2 p.

Za dotknięcie żerdzi nogami przy kole odwrotnym obniżenie oceny do 0,3 p., za wysiad na żerdź, strata oceny. Za powolne, siłowe wykonanie koła, obniżenie oceny o 0,2 p., za ugięcie lub rozrzucenie nóg — również o 0,2 p.

Za upadek po zeskoku, obniżenie oceny o 0,1 p.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem, podchwytem, zamachem:



dokończenie ćwiczeń na drążku patrz str. 22).

W przednim zamachu przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem i podmykiem zamach do zwieszenia tyłem . . . . 1,5 p.
zamach w tył i puszczeniem lewej ręki, półobrotu w prawo na prawej ręce do zwieszenia przodem nachwytem . . . . . 2,— „
wspieranie wychwytem . . . . 1,— „
wyskok nastopowy i kołowrót w tył łącznie przemyk olbrzymi . . 1,5 „
dwa kołowroty olbrzymie w tył . . . . 1,5 „
spad do zwieszenia przewrotnego przodem, przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem i wspieranie rzutem do podporu tyłem . 1,5 „
kołowrót w tył w podporze tyłem, zeskok w przód do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół . . . . . . 1,— „

Objaśnienie:

Zamach nie powinien być zaduży, aby się przy przewleku do zwieszenia tyłem nie zrywać. Po przewleku nóg, należy wysoko wypchnąć nogi i tułów w tył, wykonać przewrót, by płynnie przejść do zwieszenia tyłem. W przednim zamachu, kiedy osięgnie się martwy punkt, należy poprawić chwyt, a puszczenie się lewą ręką wykonuje się w chwili gdy w powrotnym zamachu, przychodzi się w zwis pod drążkiem.

Po wspieraniu wychwytem, wykonuje się wyskok nastopowy i kołowrót w tył, z którego przemykiem olbrzymim wykonuje się odmach w tył i dwa kołowroty olbrzymie.

Drugi kołowrót kończy się opadem do podporu przodem, następnie spadem do zwieszenia przewrotnego przodem, z którego następuje przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem i wspieranie rzutem.

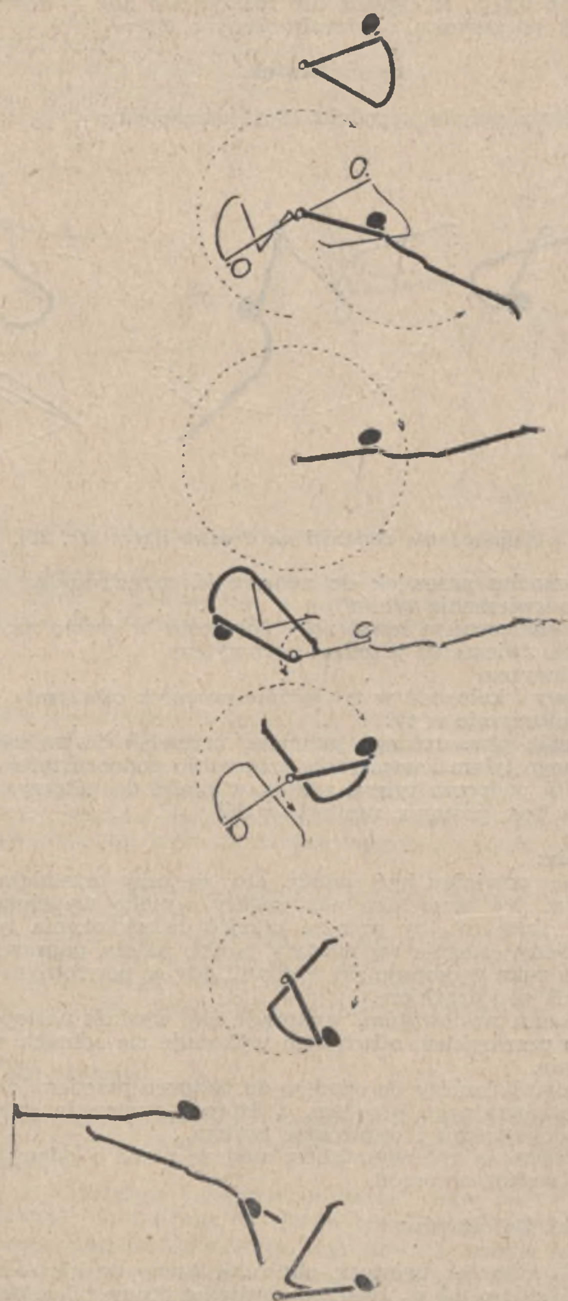
Po kołowrocie w tył, wymachem nóg w przód i odepchnięciem się rękami, następuje zeskok w przód.

Wskazówki dla sędziów:

Za zamach o nogach ugiętych, obniżenie oceny do 0,5 p., za zerwany podmyk w tył, obniżenie o 0,2 p., również obniżenie oceny za ugięcie lub rozrzucenie nóg przy obrocie i wspieraniu wychwytem do 0,5 p.

Opad po wychwycie, obniżenie oceny o 0,3 p., a ponowny zamach do wyskoku na stopy, strata oceny.

Ugięcie nóg przy przewleku, jak również przy wyskoku nastopowym nie liczy się za błąd.



Ćwiczenia na drążku, część końcowa.

Za ugięcie lub rozrzucenie nóg przy przemyku olbrzymim, obniżenie oceny do 0,3 p., i tak samo za ugięcie nóg przy kołowrocie olbrzymim.

Kołowrót o ramionach ugiętych, obniżenie oceny do 0,4 p.

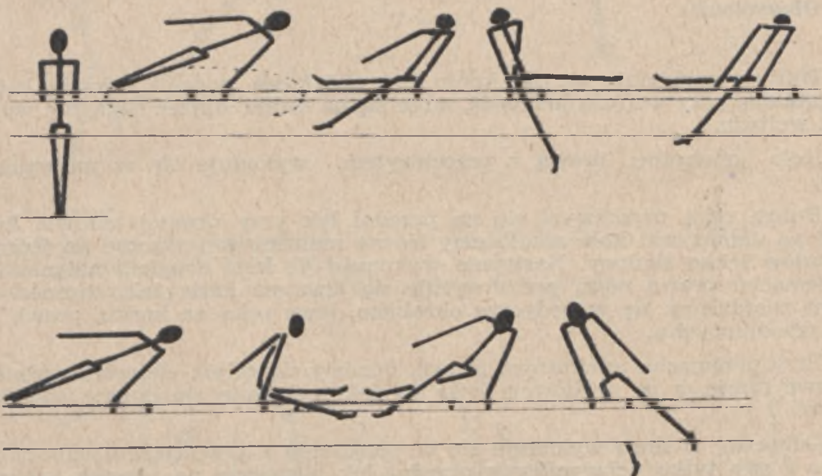
Za ugięcie nóg w zwieszeniach przewrotnych lub przy wspieraniu rzutem, obniżenie oceny do 0,3 p. przy każdym pierwiastku, a za opieranie stóp o drążek przy każdym przewleku — o 0,1 p.

Za wspieranie rzutem do podporu tyłem o ramionach ugiętych, a następnie wciągnięcie się do podporu, obniżenie oceny do 0,5 p., za siad na drążek po wspieraniu — do 0,3 p., jak również po kołowrocie w tył.

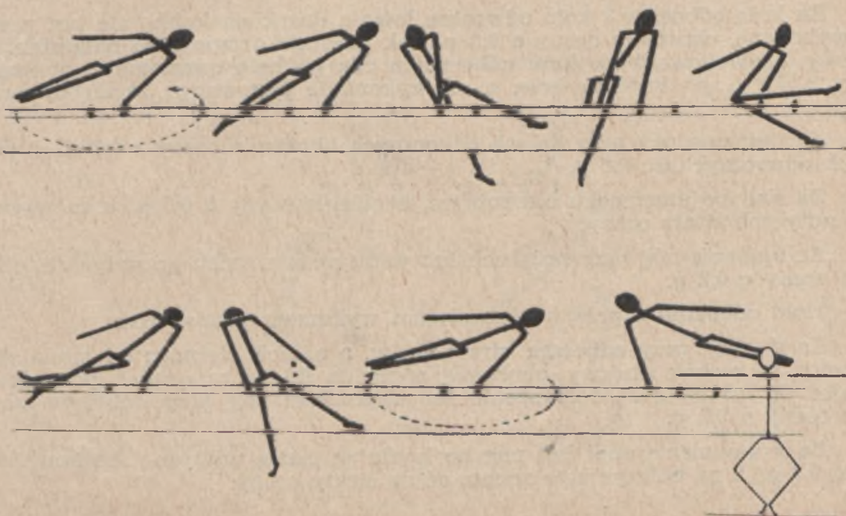
Za zeskok bez wyrzutu nóg w przód, obniżenie oceny o 0,2 p., za ugięcie nóg przy zeskoku — o 0,1 p.

Koń w szerz.

Z postawy pobok dochwyt za łęki:



Z naskoku, koło odboczne w lewo	0,5 p.
koło odwrotne prawą, z przechwytem prawej na przedni łęk i koło odwrotne prawą, z przechwytem lewą na kark . . .	1,5 „
przemach odboczny w lewo, przemach odwrotny prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu okrakiem na łękach	1,5 „
nożyce odboczne w prawo	0,5 „



przemach okroczny lewą w tył koło odboczne w prawo . . . 0,5 „
koło odwrotne lewą z przechwytem lewą na przedni łęk i koło odwrotne lewą z przechwytem prawą na kark . . . . . 1,5 „
przemach odboczny w prawo, przemach odwrotny lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu okrakiem na łękach . . . . ,
nożyce odboczne w lewo . . . . 1,5 „
przemach okroczny prawą w tył — koło odboczne w lewo —przemach odboczny w lewo — odboczka w lewo z półobrotem w prawo na lewej ręce, dochwyt prawą na kark do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół . . . 0,5 „ 2.— „

Objaśnienie:

Woltyże wykonuje się na koniu bez dotykania nogami tułowia konia, za wyjątkiem, przy woltyżu jednonóż, może się na krótko oprzeć noga, nie wykonującą woltyżu.

Koło odwrotne prawą z przechwytem, wykonuje się w następujący sposób:

Prawą ręką przechwyci się na przedni łęk przy drugiej połowie koła, tak, że po ukończeniu koła znajdziemy się na moment w podporze na jednym łęku, tułów lekko skulony. Następnie wykonuje się koło drugie i natychmiast po przemachu prawą nogą, przechwytuje się lewą na kark, tak, że znów na moment znajdziemy się w podporze okrakiem, lewa ręka na karku, prawa ręka na przednim łęku.

Przy przemachu odwrotnym prawą, musimy się całym ciężarem przenieść na prawe ramię, a po dochwycie lewą na łęk wykonuje się nożyce odboczne w prawo.

Odboczkę w lewo wykonuje się w połączeniu z przemachem odbocznym w lewo i gdy tylko uchwyciliśmy przedni łęk następuje na ułamek sekundy skulenie tułowia i półobrotu w prawo, a kiedy tułów i nogi znajdą się nad koniem, wykonuje się wyprost rzutem ku przodowi i oparcie na prawym ramieniu.

Wskazówki dla sędziów:

Za koło odboczne i koło odwrotne lewą z dotykiem konia, ale bez przerwy wykonane, obniżenie oceny o 0,3 p., tak samo za drugie koło odwrotne. Za przerwę, spowodowaną po kole odbocznym czy po kole odwrotnym, obniżenie oceny o 0,5 p. po każdym kole, a za wykonanie ponownego zamachu, strata oceny.

Za uginanie nóg przy kołach odbocznych obniżenie oceny o 0,1 p., a przy kołach odwrotnych do 0,2 p.

Za siad po przemachu odwrotnym, obniżenie oceny o 0,5 p., a za wyskok przy nożycach strata oceny.

Za uginanie nóg przy nożycach lub wstrzymanie ruchu po nożycach, obniżenie oceny o 0,2 p.

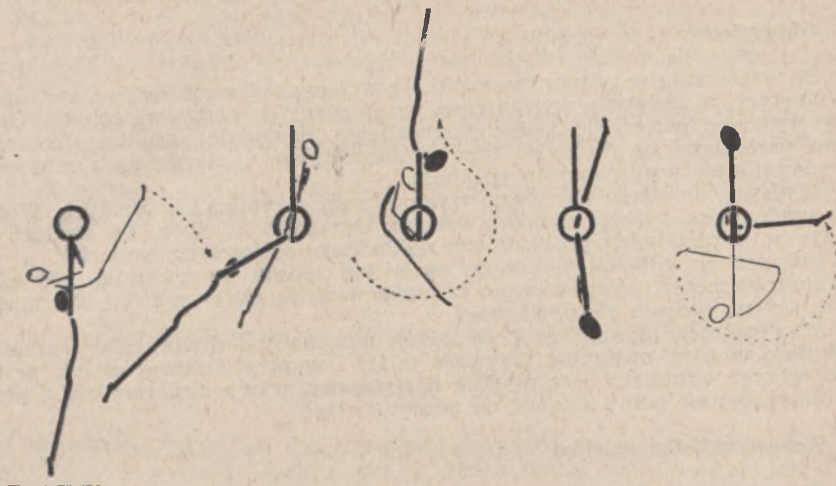
Koło odboczne z przerwą lub siadem wykonane, strata oceny.

Za wyskok przy odboczce strata oceny, a odbicie się nogą od konia strata oceny, za zeskok skulony obniżenie oceny do 0,3 p., za upadek po zeskoku również do 0,3 p., a za rozrzucenie lub skurczenie nóg przy odboczce obniżenie oceny o 0,2 p.

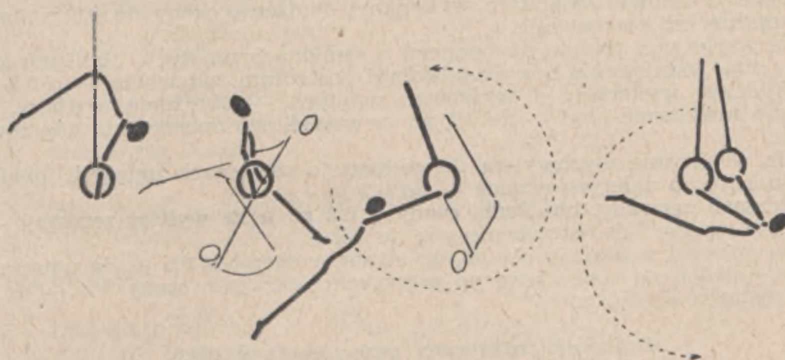
Za przesunięcie nogi lub nóg po koniu w czasie woltyżu, obniżenie oceny do 0,2 p., a za wstrzymanie ruchu, aż do straty oceny.

Kółka.

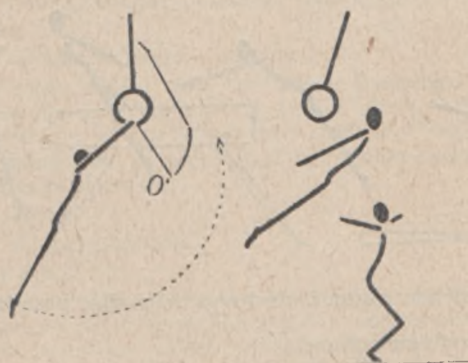
Ze zwieszenia przodem, zamachem:



W tylnym zamachu wspieranie i kołowrót w tył do stania na rękach .	2,— p.
opust do zwieszenia przerzutnego	1,— „
zwieszenia przewrotne i wspieranie rzutem do poziomki	1,— „



wydźwigiem stanie na rękach	1,5 „
spad do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem . . .	1,— „



odmach do zwieszenia przodem, wykręt w tył do zwieszenia . . . 2,— „
przerzut w tył o nogach złączonych do półprzysiadu, ramiona w bok,
postawa, ramiona w dół . . . . 1,5 „

Objaśnienie:

Po wspieraniu w tylnym zamachu, wykonamy kołowrót do stania o ramionach ugiętych, a następnie wydźwigiem przejdziemy do stania na rękach. Opust należy wykonać powoli do zwisu przerzutnego, następnie szybkim złamaniem tułowia przechodzi się do zwisu przewrotnego tyłem i energicznym rzutem w tył, wykonuje się wspieranie do poziomki.

Wydźwig do stania na rękach wykonuje się o ramionach prostych. Wspieranie wychwytem należy wykonać silnym wyrzutem w górę, by znaleźć się w podporze o ramionach prostych dla dokładnego wykonania zamachu.

Odmach na kółkach wykonuje się w ten sposób, że z chwilą, gdy ciało opada do zwieszenia, wyprostowane ramiona wysuwa się w przód i w ten sposób bez zrywu odmach się powiedzie.

Przy wkręcie rozrzut ramion należy wykonać w chwili, gdy wyrzutem nóg skośnie w górę, następuje przewrót w tył i wyprost tułowia w łuk, w ten sposób wykręt wykonany jest płynnie bez pomocy zrywu ciężarem ciała, przyczem otrzymuje się pełny zamach na przerzut wtył.

Wskazówki dla sędziów:

Za wspieranie do podporu o ramionach ugiętych i przejście w kołowrót w tył, obniżenie oceny o 0,5 p., za ugięcie lub rozrzucenie nóg przy wspieraniu lub kołowrocie, obniżenie do 0,3 p.

Za niewykonane stania na rękach, strata oceny.

Opust o tułowiu skulonym wykonany, obniżenie oceny do 0,3 p., tak samo za ugięcie lub rozrzut nóg.

Za wspieranie rzutem do podporu o ramionach ugiętych, obniżenie oceny o 0,2 p., a za podniesienie nóg do poziomki pośrednim zamachem — o 0,5 p.

Wydźwig wykonany o ramionach ugiętych — obniżenie o 0,5 p., a za ugięte lub rozrzucone nogi — do 0,3 p., za wahadłowe opuszczanie nóg również do 0,3 p.

Za wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, obniżenie oceny do 0,5 p., o ugiętych nogach — do 0,2 p.

Odmach zerwany, obniżenie oceny o 0,2 p., a za wykręt zerwany — do 0,3 p., a za ugięcie lub rozrzucenie nóg do 0,2 p.

Za przerzut o tułowiu skulonym, strata w ocenie o 0,5 p., za ugięcie nóg do 0,3 p. Upadek na ręce i nogi po przerzucie, obniżenie oceny o 1,— p., upadek po zeskoku, do 0,2 p.

Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż.

Wysokość konia 130 cm., mostek 10 cm.



Z rozbiegu odbiciem obunóż, dochwyt w siodło, przeskok rozkroczny.
Rozbieg i odbicie . . . . 2,— p.
lot nad przyrządem i odbicie rękami . . . . 6,— „
doskok, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół . . . . . 2,— „

Objaśnienie:

Siodło od karku zostanie oddzielone białą linją, dochwyt palcami na linję nie liczy się za błąd, natomiast oparcie się dłońmi na linji liczy się za błąd.

Lot nad koniem, zwłaszcza po odbiciu rękami, powinien być o wyprostowanym tułowiu w dół, a nie poziomo, jak to ma miejsce przy dochwycie na kark.

Wskazówki dla sędziów:

Za rozbieg z podskokami lub wężykowaty, obniżenie oceny o 0,5 p. Za dochwyt na kark obniżenie oceny, zależnie od dochwytu, do 1,5 p., tak samo za lot poziomy nad koniem.

Za skulenie tułowia obniżenie oceny o 2. p., a za ugięcie nóg o 0,5 p.

Upadek po doskoku obniżenie oceny o 0,5 p.

Związkowe zawody gimnastyczne w roku 1938

Tegoroczny program Związkowych zawodów gimnastycznych, które się mają odbyć w ramach zlotu Dzielnicy Małopolskiej we Lwowie, jest następujący:

Dla Druhów:

1. Ćwiczenia wolne,
2. „ na poręczach,
3. „ na drążku,
4. „ na koniu,
5. „ na kółkach,
6. skok przez konia,
7. rzut kulą,
8. skok w dal — stop. wyższy, skok w wyż,
9. bieg 100 m.

Dla Druhen:

1. Ćwiczenia wolne,
2. „ na równoważni,
3. „ na poręczach,
4. „ na kółkach,
5. rzut piłką — stop. średni i wyższy, rzut kulą,
6. skok w dal,
7. bieg 60 m. — stop. wyższy — 100 m.

Zawodników i zawodniczki stop. niższego i średniego obowiązują podane w opisie ćwiczenia zawodnicze, z tą różnicą, że dla Druhów stop. niższego i średniego, wylosowane zostanie jedno ćwiczenie z dwu obowiązkowych.

Zawodnicy i zawodniczki stopnia wyższego, prócz ćwiczeń obowiązkowych, muszą wykonać ćwiczenia dowolne:

1. Ćwiczenia wolne,
2. „ na przyrządach,
3. skoki przez konia.

Zawodnicy i zawodniczki, przygotowujący się do zawodów międzynarodowych, mogą stanąć do zawodów wyższego stopnia. Pierwszeństwo Zw. zdobędzie ten zawodnik lub zawodniczka, którzy osiągną najlepszy wynik ćwiczeń obowiązkowych wyższego stopnia, oraz ćwiczeń dowolnych.

ĆWICZENIA OBOWIĄZKOWE.

Druhowie.

STOPIEŃ NIŻSZY.

Poręcze.

1. Z oparcia na ramionach, zamachem:

Wspieranie wychwytem	
koło zawrotne lewą i koło odwrotne lewą, nad prawą żerdzią	1,5 p.
poziomka	2,— „
zamachem stanie na barkach	1,— „
przerót w przód i w tylnym zamachu wspieranie	1,— „
koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią i zeskok odwrotny w prawo z półobrotem w lewo do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,— „
	2,5 „
Razem	— 10,— p.

Objaśnienie:

Po wspieraniu wychwytem, wykonuje się koło zawrotne lewą, sunięciem nogi po lewej żerdzi i natychmiast przenosi się ją na prawą żerdź, i, znów sunięciem lewej nogi po prawej żerdzi w tył, wykonuje się koło odwrotne.

W poziomce, utrzymuje się nogi nieznacznie wzniesione ponad poziom, plecy wyprostowane, — następnie, zamachem nóg przechodzi się do stania na barkach.

Przy przewrocie, należy tułów nieco skulić i podać się w przód, by uzyskać silny zamach, który w tylnym zamachu powinien wznieść wysoko cały tułów, by swobodnie przejść w zamach przedni, z którego, podobnie jak poprzednio lewą, będzie można wykonać koło odwrotne prawą. Przy zeskoku odwrotnym, gdy tylko nogi przeniesie się ponad prawą żerdzią, odepchnięciem i energicznym zwrotem tułowia, wykonuje się pół obrotu w lewo, przy czym następuje przechwyt prawą ręką.

Wskazówki dla sędziów:

Za ugięcie nóg przy wspieraniu wychwytem, obniżenie oceny do 0,2 p., a za ugięcie nóg przy kole zawrotnym lub odwrotnym — do 0,5 p.

Za przerwę, spowodowaną przemachem przy powyższych kołach, obniżenie oceny o 1,— p., a za pośredni zamach, tj. gdyby po kole zawrotnym noga opadła do środka poręczy, strata oceny za dany pierwiastek.

Za niewytrzymanie poziomki 3 sek. obniżenie oceny o 0,5 p., a za ugięcie nóg lub zgarbienie tułowia do 0,2 p.

Ta sama ocena za niewytrzymanie stania na barkach.

Za wspieranie o nogach ugiętych — do 0,2 p., a za niskie wspieranie — do 0,5 p.

Za koło odwrotne, jak wyżej.

Za niepełny obrót przy zeskoku obniżenie oceny do 0,2 p., tak samo za ugięcie lub rozrzucenie nóg, a za przeskok lub upadek po zeskoku — do 0,2 p.

2. Na początku poręczy, dochwyt za żerdzie:

Z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem	2,— p.
poziomka	1,— „
rozkrokiem, siad odwrotny	0,5 „
przemach odwrotny prawą do środka i ćwierćobrotu w prawo do podporu leżąc przodem jednonóż i przemach okroczny prawą w tył	0,5 „
przemach okroczny lewą do środka i ćwierćobrotu w prawo z przechwytem prawą w tył, przemach odwrotny lewą do siadu rozkrocznego	0,5 „
przechwyt, oparciem na łokciach przemach zawrotny do środka	

i odmach do oparcia na ramionach . . . . 1,5 „
wspieranie wychwytem . . . . 1,5 „
zeskok rozkroczny do półprzysiadu, ramiona w bok — postawa, ramiona w dół . . . . 2,5 „

Razem — 10,— p.

Objaśnienie:

Wspieranie wychwytem należy wykonać do podporu o ramionach prostych, i wykonać dosyć wysoki zamach, z którego wolnym opustem nóg przechodzi się do poziomki. Przy siadzie, jak również przy przemachach, powinny być nogi wyprostowane, a przy przechwycie w przód, należy się unieść i przenieść ciężar ciała w przód, by swobodnie wezprzeć się na łokciach. Przemach zawrotny wykonuje się o tułowiu wyprostowanym (waga), a odepchnięciem w tył przechodzi się w odmach, z którego po wzniesieniu tułowia do podporu przewrotnego wykonuje się wspieranie wychwytem.

Zeskok rozkroczny wykonuje się z wysokiego zamachu, kiedy tułów znajdzie się w martwym punkcie, przez wychylenie się w przód i silnym odepchnięciem się rękami.

Wskazówki dla sędziów:

Za wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, obniży się ocenę do 0,7 p., za ugięcie nóg do 0,2 p. Za niewytrzymanie poziomki 3 sek. — 0,5 p., za niską poziomkę, ugięte nogi lub skulony tułów, obniży się — do 0,2 p.

Za przerwy przy przemachach i obrotach, obniży się ocenę do 0,2 p., jak również za uginanie nóg. Przechwyt wykonany naprzemianrącz lub przemach zawrotny o tułowiu skulonym obniży ocenę do 0,5 p., również tyle straci zawodnik, gdy nie wykona wysokiego odmachu lub wykona odmach o ugiętych nogach, za wspinanie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, ocena jak wyżej.

Za skulenie tułowia przy zeskoku rozkrocznym obniży się ocenę o 1,— p., a za ugięcie nóg do 0,5 p. Upadek po zeskoku obniży ocenę do 0,2 p.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem, nachwytem:
Zamach, wspieranie okrakiem lewą i półobrotu w prawo równorącz . . . . 2,— p.
kołowrót w tył . . . . 1,— „
spad do zwieszenia przewrotnego, przewlek i podmykiem zamach . 0,75 „
wspieranie okrakiem prawą . . . . 1,— „
przechwyt prawą w podchwyt, przemach okroczny lewą z półobrotem w prawo do podporu, przodem . . . . 0,75 „
spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem . . . 2,— „
kołowrót w tył i zeskok podmykiem do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół . . . . 2,5 „

Razem 10,— „

Objaśnienie:

Przy wspieraniu okrakiem lewa noga powinna być zupełnie wyprostowana, a półobrotu połączone w ruchu tak, by nie było przerwy pomiędzy wspieraniem i wykonaniem kołowrotu, przy kołowrocie obie nogi wyprostowane. Po wspieraniu okrakiem prawą, następuje chwilowe zatrzymanie, przechwyt prawą w podchwyt, poczem przemach okroczny lewą łącznie z obrotem w prawo do podporu przodem.

Wspieranie wychwytem powinno być tak wykonane, aby nie opierać się przodem o drążek, również dotyczy to i kołowrotu w tył, który powinien być wykonany bez dotyku tułowiem drążka. Podmyk należy wykonać wysoki, a po doskoku zatrzymać postawę zasadniczą.

Wskazówki dla sędziów:

Za uginanie nóg przy zamachu lub przy wspieraniu okrakiem, obniży się ocenę do 0,5 p.

Ugięcie nogi przy przewleku nie liczy się za błąd.

Wstrzymanie ruchu po wspieraniu okrakiem lub po obrocie obniży ocenę o 0,7 p.

Za kołowrót wykonany na podudziu, strata oceny za cały pierwiastek.

Uginanie nóg przy przemachu okrocznym, przy obrocie i wspieraniu wychwytem itd., obniżenie oceny do 0,5 p.

Za oparcie się przodem na drążku po wspieraniu wychwytem, obniżenie oceny o 0,7 p., tak samo za kołowrót z opadem na drążek.

Upadek przy zeskoku obniża się ocenę do 0,2 p. poskok po zeskoku lub wadliwa postawa do 0,2 p.

2. Ze zwieszenia przodem, nachwytem:

Zamach, w przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem dwuchwytem — wspieranie okrakiem lewą	1,5 p.
przemach okroczny prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem	0,75 „
spad do zwieszenia przewrotnego, przewlek prawą i wspieranie okrakiem	2,— „
przemach okroczny lewą w przód do podporu tyłem	0,25 „
kołowrót w tył	2,— „
spad do zwieszenia przewrotnego, przewlek i podmykiem zamach— wspieranie wychwytem, zeskok w tył do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	3,5 „
Razem —	10,— p.

Objaśnienie:

Obrót należy wykonać w tym momencie, gdy nogi znajdą się w przednim zamachu, by uzyskać odpowiedni zamach na wspieranie okrakiem.

Wspieranie należy połączyć z obrotem i przemachem prawej nogi, a tylko, na moment zatrzymać podpór przodem.

Spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie okrakiem prawą wykonuje się podobnie, jak wspieranie wychwytem, poczem następuje chwilowe zatrzymanie dla wykonania przemachu okrocznego lewą.

Kołowrót w tył wykonuje się w ten sposób, że spada się w tył o tułowiu skulonym, a kiedy w zwieszeniu przewrotnym tyłem, przechodzi tułów w przód, następuje szybki wyprost tułowia i w ten sposób rzut ten wynosi nas do podporu tyłem. Nie zatrzymując ruchu, następuje ponowny spad, przewlek i podmykiem zamach.

Po wspieraniu wychwytem, należy wykonać wysoki odmach i odepchnąć się rękami, by uzyskać lot w tył do zeskoku.

Wskazówki dla sędziów:

Za uginanie nóg przy zamachu, obrocie i wspieraniu okrakiem, obniży się ocenę do 0,5 p., za wspieranie na podudziu strata oceny za dany pierwiastek. Za ugięcie nóg lub opadnięcie na drążek po obrocie, straci zawodnik do 0,2 p.

Wspieranie na podudziu zamiast okrakiem powoduje stratę oceny za dany pierwiastek, tj. 2,— p., a za ugięcie nóg przy wspieraniu lub przemachu okrocznym do 0,2 p.

Ugięcie nogi przy przewleku nie liczy się za błąd.

Siad na drążku po kołowrocie w tył obniży ocenę do 0,5 p., opadnięcie do ramion ugiętych i wspieranie siłą — do 1,— p. Oparcie się na drążku po wspieraniu wychwytem obniży ocenę do 0,5 p., a za niski odmach do 1,— p., Oparcie się rękami o ziemię po zeskoku, strata oceny o 0,5 p., tak samo za upadek lub wadliwą postawę.

Koń w szerz.

1. Z postawy pobok, dochwyt za łęki:

Z naskoku koło odwrotne lewą	1,5 p.
przemach okroczny prawą w przód i nożyce odboczne w lewo . . .	3,— „
przemach okroczny prawą w przód	0,5 „
przemach okroczny lewą w tył i przemach okroczny prawą w tył . .	1,— „
koło odwrotne prawą	2,— „
odwrotka w prawo do półprzysiadu ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,— „
Razem	— 10,— p.

Objaśnienie:

Koło odwrotne z naskoku należy w ten sposób rozumieć, że równocześnie z naskoku do podporu następuje przemach lewą nogą pod prawą ręką; przy czym nie należy przerywać ruchu.

Przy nożycach, ciężar ciała należy przenieść na przeciwne ramię, a nogi powinno się wyrzucić wysoko, by swobodnie je przenieść nad łękiem.

Przy zeskoku odwrotnym w prawo, początkowy ruch nóg jest w lewo, po czem następuje ćwierćobrót w lewo i zeskok w prawo.

Wskazówki dla sędziów:

Za ugięcie nóg przy przemachu, kole lub nożycach, obniża się ocenę do 0,2 p.

Za przesuwanie nóg po koniu, obniżenie również do 0,2 p., a za wyskok na konia do 0,5 p.

Jeżeli zawodnik nie wykona koła, tylko dwa po sobie przemachy, obniży mu się ocenę do połowy za ten pierwiastek, a jeżeli wstrzyma ruch i weźmie ponowny zamach, straci całą ocenę za ten pierwiastek.

Za siad na koniu przy woltyżu, lub zeskoku, również strata oceny za dany pierwiastek.

2. Z postawy pobok, dochwyt lewą na kark, prawą na przedni łęk, chwyt odwrotny:

Z naskoku koło okroczne prawą z półobrotem w lewo do podporu tyłem na łękach	2,— p.
przemach okroczny lewą w tył, przemach okroczny prawą w tył . .	1,— „
przemach okroczny lewą w przód, nożyce odboczne w prawo . .	3,5 „
przemach okroczny lewą w przód, przemach okroczny prawą w tył .	1,— „
przemach okroczny lewą w tył i odwrotka w lewo do półprzysiadu ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,5 „
Razem	— 10,— p.

Objaśnienie:

Prawą ręką ujmuje się łęk chwytem odwrotnym tj. grzbiet ręki na zewnątrz, by po obrocie uzyskać podpór normalny. Przy naskoku przenosi się ciężar ciała na prawe ramię, na którym dokonuje się półobrotu.

Podobnie jak przy pierwszym ćwiczeniu, wszystkie woltyże należy łączyć, aby nie było przerw, jakie powstają u początkujących, zwłaszcza po kołach lub nożycach.

Wskazówki dla sędziów:

Obniżenie oceny w tym samym stosunku, jak przy ćwiczeniu pierwszym.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem:

Zwieszenie przerzutne łukiem	1,— p.
zwieszenie przewrotne i wykręt w tył do zwieszenia przodem . .	3,5 „
wspieranie wychwytem	2,5 „
odmyk do zwieszenia przewrotnego przodem	1,— „
zamach i zeskok wykrętem w tył do półprzysiadu ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,— „
Razem	— 10,— p.

Objaśnienie:

Do zwieszenia przerzutnego należy przejść o plecach wyprostowanych, a po chwilowym wytrzymaniu, szybko się złamać by uzyskać zwieszenie przewrotne, z którego energicznym wyprostem tułowia i rozrzutem ramion w bok, przejść wykrętem w tył do zwieszenia przodem. Uzyskany zamach po wykręcie, wyzyskać na wsieranie wychwytem i połączyć z odmykiem w przód.

Ze zwieszenia przewrotnego wykonać zamach w tył, a powrotnym zamachem — zeskok wykrętem w tył.

Wskazówki dla sędziów:

Zwieszenie wykonane o krzyżu skulonym obniża ocenę do 0,5 p., a za ugięcie nóg przy zamachu, lub zwieszeniu przerzutnym — 0,2 p.

Wykręt wykonany o ramionach ugiętych obniża ocenę o 1,— p., o krzyżu skulonym o 0,5 p., a za ugięcie nóg straci zawodnik do 0,2 p.

Za pośredni zamach przed wykonaniem wspierania wychwytem, obniży się zawodnikowi ocenę o 0,5 p., za wykręt i tak samo za wychwyt.

Wychwyt wykonany do podporu o ramionach ugiętych, obniża ocenę o 1,— p., a za ugięcie nóg przy wychwycie strata do 0,2 p.

Za przerwę spowodowaną pomiędzy wspieraniem wychwytem, a odmykiem, obniżenie oceny o 0,3 p., a za upadek do 0,2 p.

2. Ze zwieszenia przodem, zamachem:

w tylnym zamachu wspieranie do podporu o ramionach ugiętych	3,— p.
w tylnym zamachu wprost ramion, poziomka	1,5 „
kołowrót w przód	2,— „
spad do zwieszenia przewrotnego przodem	0,5 „
zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem	2,— „
zamach i zeskok w tylnym zamachu z półobrotem w lewo	1,— „
	1,— „
Razem	10,— p.

Objaśnienie:

Po wykonaniu wspierania do podporu o ramionach ugiętych, puszcza się swobodnie nogi i tułów do przodu, a gdy nogi przechodzą w tył, wykonuje się wyprost ramion, by, gdy nogi przejdą w przód, wytrzymać poziomkę.

Kołowrót w przód wykonuje się powoli i o tułowiu skulonym. Wyprost tułowia następuje po ukończeniu kołowrotu, a następnie następuje spad w tył do zwieszenia przewrotnego.

Przy wykręcie w przód należy rozrzucić ramiona w bok i poddać się w przód, by swobodnie przejść w wykręt, a następnie w tylnym zamachu wykonać zeskok z półobrotem.

Wskazówki dla sędziów:

Jeżeli zawodnik wstrzyma zamach i wykona wyprost ramion do podporu, poczem wzniesie nogi do poziomu, obniży mu się ocenę za wspieranie do 0,7 p., za ugięcie nóg — do 0,3 p.

Za niewytrzymanie poziomki przez 3 sek. obniżenie oceny o 1,— p., a za niską poziomkę — 0,5 p.

Za uginanie nóg przy kołowrocie, spadzie do zwieszenia przewrotnego lub przy wykręcie obniżenie oceny przy tych pierwiastkach do 0,5 p., a przy zeskoku o 0,2 p. również za niepełny obrót — 0,2 p., a za upadek do 0,3 p.

Przeskok rozkroczny.

Koń w szerz (bez łęk) na wysokości 125 cm. mostek 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, przeskok rozkroczny.

Rozbieg i odbicie	1,5 p.
przeskok (lot)	7,— „
doskok	1,5 „
Razem	10,— p.

Objaśnienie:

Rozbieg po linii prostej, bez podskoków, odbiciem obunóż. Przeniesienie nóg nad koniem, wyprostowane i rozrzucone w bok, przeniesienie tułowia wysokie (chwilowe skulenie), poczem energiczne wyprostowanie.

Wskazówki dla sędziów:

Za rozbieg z podskokami obniżenie oceny do 0,2 p., tak samo za odbicie naprzemiannóż. Za skurczenie nóg, straci zawodnik do 3,5 p. zależnie od skurczu i rozrzutu. Za zeskok o skulonym tułowiu, obniżenie do 0,5 p., a za upadek do 0,3 p.

STOPIEŃ ŚREDNI.

Poręcze.

1. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem:

W przednim zamachu wspieranie	2,— p.
stanie na barkach	1,— „
skuleniem tułowia, przewrót w przód do podporu na rękach . .	2,5 „
koło zawrotne lewą i koło zawrotne prawą	2,— „
odmach do oparcia na ramionach i wspieranie wychwytem, zeskok zawrotny w lewo z półobrotem w prawo do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,5 „
Razem —	10,— p.

Objaśnienie:

Aby wykonać wspieranie w przednim zamachu nie należy brać dużego zamachu, a stanie na barkach wykonać, o tułowiu wyprostowanym. Przez skulenie tułowia i przez przechwyt równorącz, nastąpi przejście do podporu przewrotnego, z którego rzutem jak przy wychwycie, przechodzi się do podporu na rękach. Koła zawrotne powinno się wykonywać bez przesuwania nogami po żerdziach, koło zawrotne lewą, zamach, w tył, koło zawrotne prawą.

Półobrotu przy zeskoku zawrotnym, wykonuje się w chwili opadania tułowaia w dół, przyczem odpychamy się prawą.

Wskazówki dla sędziów:

Za wspieranie do podporu o ramionach ugiętych, obniżenie oceny o 0,5 p., a za ugięcie nóg przy wspieraniu lub przy staniu na barkach do 0,5 p., a za wadliwe stanie do 0,3 p.

Za przewrót do podporu o ramionach ugiętych, obniżenie oceny o 0,7 p., a za przesunięcie nóg po żerdziach przy kołach zawrotnych — do 0,3 p. za każde koło.

Za ugięcie nóg przy odmachu lub wspieraniu wychwytem, obniżenie oceny do 0,3 p., a za niepełny obrót — do 0,5 p., skulenie tułowia przy zeskoku zawrotnym lub ugięcie nóg — do 0,5 p., upadek po zeskoku do 0,2 p.

2. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem:

W tylnym zamachu wspieranie	1,— p.
spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem . . .	1,5 „
poziomka	0,5 „
półobrotu w lewo naprzemianrącz z poziomką nóg	1,5 „
odmach do oparcia na ramionach i przewrót w tył z ramionami w bok	1,5 „
przewrót w tył do stania na barkach	2,— „
powoli opust do podporu, zamach w przód i w tył, koło zawrotne w lewo i odboczka w prawo do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,— „
Razem —	10,— p.

Objaśnienie:

Po wspieraniu w tylnym zamachu, gdy nogi przechodzą w przód, wykonuje się spad do zwieszenia przewrotnego, z którego znów wykonuje się wspieranie wychwytem.

Po wzniesieniu nóg w przód, zatrzymuje się je w poziomie, jak również i przy obrocie w lewo względnie w prawo.

Odmach, przewrót w tył i przewrót do stania na barkach połączyć, a wytrzymać stanie na barkach, z którego powoli o plecach wyprostowanych, przejść do podporu na rękach, ruch ten wyzyskać na zamach przedni, z którego wykonać koło zawrotne i zeskok odboczny. Zeskok tyłem do przyrządu.

Wskazówki dla sędziów:

Wspieranie nisko wykonane obniży ocenę do 0,3 p., a o ugiętych nogach lub skulonym tułowiu, również do 0,3 p.

Za wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, obniżenie oceny do 0,7 p., za ugięcie nóg przy wspieraniu — do 0,2 p.

Nie wytrzymanie poziomki, strata oceny o 0,3 p., a za opuszczenie lub uginanie nóg przy obrocie — do 0,5 p.

Przy przewrocie w tył, skulenie tułowia, powinno być tylko przed wykonaniem stania na barkach, potem powinien być tułów wyprostowany, w przeciwnym razie obniża się ocenę do 0,5 p. Nie wytrzymanie stania na barkach po przewrocie, obniżenie oceny o połowę, za ugięcie nóg — o 0,2 p.

Za skurczenie nogi przy kole zawrotnym i przy odboczce, obniżenie oceny do 0,5 p., za upadek po zeskoku również do 0,2 p.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem:

W tylnym zamachu wspieranie	1,5 p.
przemyk przodem do zwieszenia	2,— „
w przednim zamachu półobrotu w lewo do zwieszenia przodem dwuchwytem	1,— „
wspieranie okrakiem lewą i półobrotu w prawo równorącz	2,— „
spad do zwieszenia przewrotnego przodem, przewlek prawą i wspieranie wychwytem	2,5 „
zeskok podmykiem do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	1,— „
Razem	10,— p.

Objaśnienie:

Po wspieraniu w tylnym zamachu nie należy wykonywać wysokiego przemyku, by nie stracić swobody w obrocie w przednim zamachu. Wspieranie okrakiem wykonuje się o nodze wyprostowanej, a gdy tylko tułów wzniesie się do podporu, nie wytrzymując ruchu, wykonuje się półobrotu równorącz i spad w tył do zwieszenia przewrotnego. Po przewleku prawej otrzymuje się zwieszenie przewrotne przodem, z którego następuje wspieranie wychwytem.

Wskazówki dla sędziów:

Jeżeli po wspieraniu nastąpiło zatrzymanie w podporze, obniży się ocenę o 0,5 p., a jeżeli dla wykonania przemyku zostanie wykonany odmach, straci zawodnik całą ocenę za dany pierwiastek. Za wspieranie o tułowiu skulonym lub o ugiętych nogach, obniżenie oceny o 0,3 p.

O ile zawodnik po przemyku opadnie na drążek, wtedy nie liczy się tego pierwiastka za przemyk, tylko za kołowrót, strata oceny.

Za ugięcie nóg przy odmachu, obrocie, względnie rozrzucenie nóg, obniży się ocenę do 0,3 p., a za ugięte nogi przy wspieraniu okrakiem, również do 0,3 p.

Skurcz nogi i wyprost przy samym przewleku, nie liczy się za błąd. Wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, obniża ocenę do 0,3 p., oparcie się tułowiem o drążek — do 0,5 p., a opadnięcie na drążek — o 1,— p.

Za ugięcie nóg przy wychwycie lub podmyku, względnie za upadek po doskoku obniża się ocenę do 0,2 p.

2. Ze zwieszenia przodem, zamachem:

Wspieranie rzutem do podporu tyłem	2,5 p.
kołowrót w tył, w podporze tyłem	1,5 „
podmykiem zamach	1,— „
wspieranie wychwytem	1,5 „
kołowrót w tył i przemyk przodem do zeskoku, półprzysiad, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	3,5 „
Razem	— 10,— p.

Objaśnienie:

Przy wspieraniu rzutem do podporu tyłem, należy wyzyskać zamach jaki się otrzymuje po przewleku do zwieszenia przewrotnego tyłem, a zwłaszcza ruch powrotny, gdy ciało znajdzie się pod drążkiem, wtedy energicznym rzutem i wyprostem tułowia wychodzi się do podporu tyłem. Nie wstrzymując ruchu, unosi się nogi do poziomu i z tej pozycji następuje spad w tył i energiczny wyprost, a następnie w dalszym ruchu spad i przewlek nóg dla uzyskania zamachu podmykiem.

Po wspieraniu wychwytem, następuje kołowrót w tył bez dotyku drążka i natychmiast przemyk przodem do zeskoku.

Wskazówki dla sędziów:

Siad na drążku po wspieraniu rzutem, obniży ocenę o 0,3 p., ugięcie nóg przy wspieraniu również o 0,3 p.

Szybki skurcz i wyprost nóg przy przewleku, nie liczy się za błąd. Zatrzymanie ruchu po wspieraniu lub po kołowrocie, obniży ocenę o 0,5 p. Za opad do podporu o ramionach ugiętych, a następnie powolny wyprost ramion i wyjście do podporu, obniży ocenę o 1,— p.

Ugięcie nóg przy podmyku i wychwycie obniża ocenę do 0,3 p.

Wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, oparcie o drążek itd., ocena jak w ćwiczeniu 1-ym.

Opadnięcie po kołowrocie na drążek i wykonanie nowego zamachu na wykonanie przemyku, obniży ocenę o 1,5 p., za niski przemyk obniżenie oceny o 0,5 p., a za ugięcie nóg przy kołowrocie lub przemyku — do 0,2 p., dotknięcie rękami ziemi po przemyku, również o 0,2 p., a za upadek o 0,3 p.

Koń w szerz.

1. Z postawy pobok, dochwyt lewą za tylny łęk, prawą na grzbiet:

Z naskoku przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach	3,5 p.
przemach okroczny prawą w przód	0,5 „
nożyce odboczne w lewo	1,5 „
nożyce odboczne w prawo	1,5 „
przemach okroczny lewą w przód	0,5 „
koło zawrotne lewą i odwrotka w prawo ponad siodłem do półprzysiadu ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,5 „
Razem	— 10,— p.

Objaśnienie:

Przy naskoku należy ciężar ciała przenieść na lewe ramię, na którym wykonuje się obrót i łączy z kołem odwrotnym, lewą. Gdy tylko noga minie przedni łęk, następuje dochwyt prawą ręką, by swobodnie ukończyć koło odwrotne lewą. Nożyce oboczne należy wykonać dostatecznie wysokie, przy czym ciężar ciała przenosić miarowo z jednego ramienia na drugie, Po kole zawrotnym, odwrotkę w prawo wykonuje się w tył, opierając się na lewym ramieniu, do postawy lewym bokiem do konia. Nogi wyrzuca się wysoko i wykonuje dokładny zwrot.

Wskazówki dla sędziów:

Za ugięcie nóg przy przemachu odbocznym, obniżenie oceny o 0,2 p., a przy kole odwrotnym, również o 0,2 p.

Za przerwę przy kole odwrotnym, (po przemachu odbocznym), straci zawodnik o 0,5 p., a gdy weźmie nowy zamach dla ukończenia koła, straci 0,2 p.

Za uginanie nóg przy nożycach odbocznych, obniżenie oceny do 0,3 p., a za przerwę pomiędzy nożycami o 1,— p.

Za dotykanie nogami konia przy przemachach lub nożycach — obniżenie oceny o 0,2 p., a za oparcie (wyskok) nóg na koniu — o 0,5 p.

Za przerwę, spowodowaną wyskokiem — obniżenie oceny za dany pierwiastek. Za siad na koniu strata oceny za dany pierwiastek.

Ugięcie nóg przy kole zawrotnym obniżenie oceny o 0,3 p., a przy odwrotce o 0,5 p., za niedokładny obrót przy odwrotce — 0,5 p., a za upadek do 0,2 p.

2. Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark:

Z naskoku przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach	3,5 p.
przemach odboczny w lewo	1,— „
przemach zawrotny w prawo	0,5 „
nożyce odboczne w lewo	1,5 „
przemach okroczny prawą w przód	0,5 „
przemach odboczny w lewo — przemach odboczny w prawo i odwrotka w lewo ponad siodłem do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	3,— „
Razem —	10,— p.

Objaśnienie:

Podobnie, jak przy poprzednim ćwiczeniu, ciężar ciała przenosi się na prawe ramię, tylko, zamiast przemachu okrocznego w podporze przodem jest podany przemach odboczny.

Nożyce odboczne, które wykonuje się po przemachu zawrotnym, wymagają większej uwagi i więcej pracy niż nożyce w podporze przodem.

Dwa przemachy odboczne następujące po sobie należy się starać doprowadzić do spojenia, by uzyskać koło odboczne. Przy odwrotce nogi wyrzucić wysoko i zaznaczyć zwrot w lewo.

Wskazówki dla sędziów:

Za ugięcie nóg przy kole odbocznym i odwrotny, ocena jak przy ćw. 1. Za ugięcie, lub oparcie nóg o konia, obniżenie oceny o 0,2 p., za otarcie nogi o konia przy kole zawrotnym, również 0,2 p.

Przerwy, pomiędzy przemachem zawrotnym, nożycami i przemachem okrocznym, powodują obniżenie oceny do 0,3 p., wyskok na konia przy nożycach, ale nie powodujący przerwy, obniżenie o 0,5 p., a powodujący przerwę, strata oceny za dany pierwiastek.

Przerwy przy przemachach odbocznych, strata do 0,2 p., za siad na koniu — strata oceny za dany pierwiastek.

Ugięcie nóg przy przemachach odbocznych, lub przy odwrotce itd., jak przy ćw. 1.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem:

Wspieranie wychwytem	2,5 p.
kołowrót w przód	1,5 „
opust w przód do wagi w zwieszeniu tyłem	3,— „
zwis przewrotny, zamach, przerzut w tył do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	3,— „
Razem —	10,— p.

Objaśnienie:

Po wspieraniu wychwytem należy tułów skulić dla wykonania kołowrotu w przód, przed opustem w przód, należy tułów wyprostować i wagą powoli opuszczać się w przód, przy czym wpierw opadnie przód tułowia, a następnie powoli nogi.

Z wagi w zwieszeniu tyłem, złamaniem tułowia przechodzi się w zwis przewrotny, z którego wykonuje się silny zamach, potrzebny na wykonanie przerzutu w tył o nogach złączonych.

Wskazówki dla sędziów:

Za wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, obniżenie oceny do 1,— p., za ugięcie nóg — do 0,3 p., również o tyle obniży się ocenę za ugięcie nóg przy kołowrocie.

Za skulenie tułowia przy wadze, obniżenie oceny do 1,5 p., za niewytrzymanie wagi — o 1.— p., a za ugięcie nóg o 0,3 p.

Ugięcie ramion przy opuście tułowia do wagi tyłem nie liczy się za błąd. Ugięcie nóg w zwisie przewrotnym, przy zamachu lub przerzucie, obniża ocenę do 0,3 p., przy każdym pierwiastku.

Za przerzut o tułowiu skulonym, obniżenie oceny do 1, p., za dotknięcie rękami ziemi po zeskoku — o 0,2 p., a za upadek do 0,3 p.

2, Ze zwieszenia przodem, zamachem:

Wymyk przodem	2,5 „
poziomka	1,— „
wagą opust do zwieszenia przerzutnego	2.— „
zwieszenie przewrotne, zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem	2,5 „
wykręt w tył do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,— „
Razem	— 10,— p.

Objaśnienie:

Przy wymyku, kółka należy przyciągać do siebie, by można było uzyskać podpór i wznieść nogi do poziomu. Zanim rozpocznie się opust wagą, należy przedtym przenieść powoli nogi w tył, a następnie przez podanie się w przód, powoli przejść w zwis przerzutny.

Ze zwieszenia przerzutnego, energicznym złamaniem i silnym zamachem wykonuje się wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem, z którego wyprostem tułowia w tył i wykrętem wykonuje się zeskok.

Wskazówki dla sędziów:

Za wymyk do podporu o ramionach ugiętych, obniżenie oceny do 1,— p., za ugięcie nóg — do 0,3 p.

Opuszczenie nóg, a następnie powrotne uniesienie do poziomu, powoduje stratę oceny za dany pierwiastek, nie wytrzymanie poziomki — 0,5 p., a za ugięte nogi do 0,3 p.

Za skulenie tułowia przy opuszczeniu do wagi, obniżenie oceny do 1,— p., za ugięcie nóg — do 0,3 p. Tak samo za ugięcie nóg przy zwisie przerzutnym przewrotnym, zamachu czy zeskoku, powoduje obniżenie oceny do 0,2 p. przy każdym pierwiastku.

Za wykręt opóźniony obniżenie oceny do 0,5 p., za wciąganie tułowia do zwieszenia tyłem do zwieszenia przewrotnego — do 0,5 p.

Za wykręt skulony obniżenie oceny do 0,5 p., za dotknięcie ziemi po zeskoku do 0,2 p., a za upadek do 0,3 p.

Koń wzdłuż.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, przeskok rozkroczny. Wysokość konia 125 cm., mostka 10 cm.

Rozbieg i odbicie	1,— p.
lot nad koniem i oparcie rąk	7,— „
doskok i postawa	2,— „
Razem	— 10,— p.

Objaśnienie:

Rozbieg dostatecznie długi, odbicie z naskoku na obie nogi, a przez wyrzut tułowia w przód nastąpi lot łukiem. W locie tułów i nogi wyprostowane, rękami dochwyt za kark i odbiciem się niemi, dalszy lot do zeskoku.

Rozrzucenie nóg w bok nie powinno nastąpić prędzej, zanim nogi nie osiągnęły wysokiego zamachu, natomiast rozrzucenie nóg powinno być energiczne, nogi naprężone.

Doskok należy opanowywać, by nie padać, ani wybiegać po doskoku, tylko zatrzymać półprzysiad.

Wskazówki dla sędziów:

Za podskoki w rozbiegu lub zbaczanie z linii rozbiegu, obniżenie oceny o 0,2 p.

Za lot o skulonym tułowiu obniżenie — do 3,— p., za ugięcie nóg do 0,5 p., a za zamały wymach nóg (przynajmniej do poziomu podporu) — do 1,— p.

Za wyskok na konia, strata w ocenie za cały pierwiastek.

O ile zawodnik dochwyci w siodło traci 1,— p., a za skulenie tułowia przy doskoku, również 1 p., za upadek po doskoku — 0,5 p.

STOPIEŃ WYŻSZY.

Poręcze.

1. W środku poręczy z oparcia na ramionach:

Podpór przewrotny i zamachem przewrót w przód z ramionami w bok	
w tylnym zamachu odmach do zwieszenia skulonego i wspieranie wychwytem do poziomki	1,— p.
wagą stanie na rękach	1,5 „
półobrotu w prawo naprzemianrącz, w staniu na rękach	2,— „
kołowrót w tył, do oparcia na ramionach, w przednim zamachu wspieranie	1,5 „
koło zawrotne w prawo i zeskok odwrotny w lewo do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	2,5 „
	1,5 „
Razem	— 10,— p.

Objaśnienie:

Z naskoku należy wykonać podpór przewrotny, z którego silnym zamachem wykona się kołowrót w przód łukem, z ramionami w bok.

W tylnym zamachu odmach i skulenie tułowia, a w przednim wspieranie wychwytem do poziomki, którą należy wytrzymać.

Z poziomki wagą wydźwig do stania na rękach, poczem półobrotu naprzemianrącz. Przy kołowrocie w tył, należy się wyrzucić ku przodowi, by uzyskać wydłużenie tułowia, a przez to zamach w przód i wspieranie w przednim zamachu. Koło zawrotne nie należy wykonywać za wysokie, by wyraźniej zaznaczona była odwrotka w lewo.

Wskazówki dla sędziów:

Za skulony przewrót w przód, obniży się ocenę o 0,2 p., a za ugięcie nóg o 0,1 p. Za odbicie się nogami od ziemi przy wspieraniu wychwytem, obniży ocenę do 0,5 p. — za ugięcie nóg o 0,2 p. Przesunięcie nóg po ziemi bez zatrzymania ruchu nie liczy się za błąd.

Wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, obniży ocenę o 0,3 p., a nie zatrzymanie nóg w poziomie, tylko opuszczenie, a następnie uniesienie do poziomu, powoduje stratę o 1,— p., nie wytrzymanie poziomki o 0,5 p.

Za niewykonanie wydźwigu wagą, tylko o tułowiu skulonym, strata oceny za dany pierwiastek, również za wykonanie stania zamachem:

Lekkie ugięcie ramion przy wydźwigu wagą stania, nie liczy się za błąd, za ugięcie nóg, do 0,5 p., wspieranie do ramion ugiętych, obniży ocenę o 0,3 p., ugięcie nóg przy kole zawrotnym lub przy zeskoku odwrotnym — do 0,3 p., upadek po zeskoku do 0,2 p.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem, podchwytem:

Przemyk tyłem do zwieszenia	2,— p.
w tylnym zamachu zwieszenie przewrotne tyłem, w przednim zamachu przewlek do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem	1,5 „
stanie na rękach (zaznaczyć) i kołowrót olbrzymi w przód . . .	1,— „
półobrotu w lewo na lewej ręce do podporu nachwytem i kołowrót olbrzymi w tył	1,— „
przechwyt prawą przez lewą, odmach w tył, w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo naprzemianrącz do nachwytu	2,— „
kołowrót w tył, spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem	1,5 „
przeskok kuczny do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół	1,— „

Objaśnienie:

Zamach średni. W przednim zamachu, gdy ciało znajdzie się w martwym punkcie, energicznym złamaniem tułowia wykonuje się przewlek, przy czym nie należy się prostować, tylko po wyrzucie nóg w górę, pchnąć się tułowiem do przodu, by wyjść ponad drążek w pozycji skulonej. Utrzymując ramiona wyprostowane poddajemy się odmachem w przód do zwieszenia tyłem, w tylnym zamachu przewrotem w przód, przechodzi się do zwieszenia przewrotnego, tyłem, a następnie przewlekiem do zwieszenia przewrotnego przodem, z którego następuje wspieranie wychwytem.

Staniem na rękach przechodzi się w kołowrót w przód, poczem obrotem w kołowrót w tył, a po przechwycie wspieranie, następnie wychwyt i zeskok kuczny, przy którym odbić się silnie należy od drążka.

Wskazówki dla sędziów:

Przemyk do siadu wykonany (tj. wymyk), a następnie odmach do zwieszenia tyłem, obiży ocenę o 1,— p., ugięcie nóg o 0,3 p., tak samo ugięcie nóg w odmachu, przewleku lub przy wychwycie, obniża ocenę do 0,3 p. za każdy pierwastek, a za dotknięcie drążka nogami przy przewlekach — do 0,2 p. Wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, obniży ocenę o 0,3 p., a oparcie się przodem o drążek do 0,5 p. Opad na drążek i wykonanie ponownego zamachu utrata oceny za dany pierwiastek.

Stanie na rękach, a ramionach ugiętych, obniżenie oceny o 0,2 p., a ugięcie nóg o 0,1 p., tak samo przy dalszych kołowrotach.

Za opadnięcie na drążek po wspieraniu z obrotem, obniżenie o 0,5 p., za wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych, ocena jak wyżej. Za przerwę po wychwycie i ponowne wykonanie zamachu dla wykonania zeskoku, strata oceny, za zaczepienie o drążek. strata do 0.2 p., za upadek po zeskoku strata do 0,3 p.

Koń w szerz.

Z postawy pobok, dochwyt na łęki:

Z naskoku koło odboczne w prawo przemach odwrotny lewą, nożyce odboczne w lewo	1,— p.
przemach okroczny prawą w tył z przechwytem prawą na przedni łęk, koło odwrotne prawą z przechwytem lewą na kark . .	1,3 „
przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach . .	2,— „
koło odboczne w lewo, przemach odwrotny prawą, nożyce odboczne w prawo	1,— „
przemach okroczny lewą w tył z przechwytem lewą na przedni łęk, koło odwrotne lewą z przechwytem prawą na kark . .	1,3 „
przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach . .	2,— „
koło odboczne w prawo, przemach odboczny w prawo i odwrotka w lewo ponad kark do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół (prawym bokiem do konia)	1,4 „
Razem —	10,— p.

Objaśnienie:

Już od samego początku należy uchwycić równe tempo ruchu i przenoszenia ciężaru ciała z jednego ramienia na drugie. Następnie należy pamiętać, że woltyżuje się bez dotykania konia nogami. O tułów konia może opierać się tylko jedna noga i to tylko w wyjątkowych wypadkach przy woltyżach jednonóż.

Przy przechwytach lub przy obrotach na jednej ręce, należy utrzymać równowagę, a ciężar cała przenosić spokojnie, a nie raptownie, gdyż wówczas opada się całym ciężarem w bok i wstrzymuje ruch woltyży.

Koła odwrotne z obrotami wykonuje się na zupełnie wyprostowanych ramionach, dochwyty zawsze po wykonanym przemachu. zeskok odwrotny w lewo o skulonym tułowiu z dochwytem prawej na kark.

Wskazówki dla sędziów:

Za uginanie nóg przy woltyżach jednonóż, obniżenie oceny do 0,2 p., a przy woltyżach obunóż — do 0,3 p.

Zaczepienie nogą o konia bez przerwy w ruchu powoduje obniżenie o 0,1 p., z przerwą do 0,3 p. Wyskok na konia i wstrzymanie ruchu, strata oceny za dany pierwiastek.

Wsiad na konia, strata oceny.

Wstrzymanie ruchu i wzięcie ponownego zamachu, strata oceny.

Wykonanie przemachów, ale nie przerywanie ruchu, obniżenie oceny do połowy za dany pierwiastek, a z przerwami strata oceny.

K ó ł k a.

Ze zwieszenia przodem:

Zamachem wykręt w przód łukiem, do zwieszenia przerzutnego	
zwieszenie przewrotne i wspieranie rzutem — poziomka . .	1,— p.
wydźwigiem stanie na rękach	1,0 „
opust i kołowrót w tył	2,5 „
spad do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem . . .	1,5 „
odmach w tył do zwieszenia przodem i przerzut rozkroczny w tył	1,5 „
do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół . .	2,5 „
Razem	10,— p.

Objaśnienie:

Wykręt w przód należy wykonać z dużego zamachu, by uzyskać zwis przerzutny łukiem, Po chwilowym zatrzymaniu, szybkim złamaniem, a następnie wyprostem, przechodzi się rzutem do podporu przodem.

Poziomkę należy wytrzymać, stanie na rękach wykonać o ile możności o ramionach prostych.

Kołowrót wykonuje się szybko i natychmiast spad do zwieszenia przewrotnego, a po wspieraniu wychwytem — odmach. Przy odmachu należy wysunąć ramiona w przód, by się nie zerwać w przednim zamachu i swobodnie wykonać przerzut.

Wskazówki dla sędziów:

Za wykręt o tułowiu skulonym, obniżenie oceny do 0,3 p., ugięcie nóg — 0,2 p. Wspieranie rzutem do podporu o ramionach ugiętych, obniży ocenę o 0,5 p., a nie uniesienie i zatrzymanie nóg w poziomce, również o 0,5 p., nie wytrzymanie poziomki o 1,— p. Ugięcie nóg w poziomce lub w staniu na rękach, obniżenie oceny do 0,3 p., a za niepewne stanie lub o ramionach ugiętych obniżenie — do 0,5 p.

Opad przy kołowrocie, powoduje obniżenie oceny o 0,5 p., a skulenie tułowia lub ugięcie nóg — do 0,3 p.

Wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych obniży ocenę do 0,5 p., ugięcie nóg — do 0,3 p.

Za skulony przerzut, straci zawodnik do 0,7 p., ugięcie nóg — do 0,3 p. Upadek na ręce powoduje obniżenie o 1 p., a upadek po zeskoku do 0,3 p., za ugięcie nóg przy przerzucie do 0,2 p.

Przeskok przez konia.

Koń wzdłuż — wysokość konia 130 cm. — mostka 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, przerzut w przód z dochwytu na kark.

Rozbieg i odbicie	1,5 p.
lot ponad koniem i oparcie rąk	6,— „
przerzut i doskok	2,5 „
Razem	10,— p.

Objaśnienie:

Przerzut wymaga dobrego przygotowania, należy go też również ćwiczyć na przyrządzie innym, a na koniu, początkowo ustawionym w poprzek. Również na początku dochodzi się do stania na rękach o ramionach ugiętych, a następnie ze stania przerzut, przy czym trzeba w początkach uważnie ochraniać ćwiczącego.

Po opanowaniu przerzutu ze stania, ćwiczy się podobnym sposobem przerzut z naskoku, a następnie z rozbiegu.

Przerzut z rozbiegu powinien być szybki, t. zn., że lot, zaznaczenie stania na rękach i sam przerzut powinny następować szybko po sobie.

Wskazówki dla sędziów:

Za rozbieg z podskokami lub bieg wężykowaty, obniża się ocenę do 0,2 p., odbicie naprzemiannóż, również o 0,2 p.

Za skulony lot nad koniem, obniżenie oceny do 2,5 p., ugięcie lub rozrzucenie nóg do 0,8 p.

Za dochwyt i stanie na rękach o ramionach ugiętych, obniżenie oceny o 0,5 p., a za silne ugięcie ramion — o 2.— p., ugięte lub rozrzucone nogi — do 0,5 p., a skulone stanie o 1. p.

Przerzut skulony, obniży ocenę o 1. p., zgięcie lub rozrzucenie nóg — 0,7 p., upadek po doskoku — do 0,5 p.

ĆWICZENIA OBOWIĄZKOWE.
DRUHNY.

STOPIEŃ NIŻSZY.

Równoważnia.

Wysokość kładki 125 cm.

Z postawy pobok dochwyt na kładkę:

Wyskok do podporu przodem, wznieś prawą nogę w bok i oprzej stopę na kładce — ćwierćobrotu w lewo i klęk prawą (podpór klęczny jednonóż) wznieś lewą w tył — odbiciem rąk wyprost tułowia, ramiona w bok, wykrok lewą do klęku prawą — ramiona w dół i w przód — ramiona w tył — ramiona w górę — powstań do uniku prawą, ramiona w dół i w bok — powstań, wznieś prawą nogę w tył — wykrok prawą na palce, półobrotu w lewo na palcach, ramiona w dół — wznieś lewą nogę w tył ramiona w bok — unik lewą — klęk ramiona w dół i w przód, ramiona w tył, ramiona w górę — skłonem podpór klęczny lewą, wznieś prawą w tył — zamach w dół i wymachem w tył, zeskok zawrotny.

Poręcze.

Jedna żerdź podniesiona (150 : 230 cm).

Z postawy pobok, przodem do wyższej żerdzi.

Wyskok do zwieszenia i zamach w przód — zamach w tył — w przednim zamachu przemach kuczny na niższą żerdź do zwieszenia leżąc przodem na niższej żerdzi — odbiciem wzniesienie nóg do zwieszenia przewrotnego i przewlek prawą do zwieszenia leżąc na prawym podudziu — przewlek lewą do zwieszenia na podudach — zwis przerzutny — zeskok przerzutny w tył do półprzysiadu ramiona w bok, postawa, ramiona w dół.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, huśtaniem.

Z postawy pod kółkami, dochwyt za kółka:

Rozbiegiem w przód, zamach w przód — zamach w tył, odbiciem naprzemiannóż — zamach w przód, odbiciem naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne — zamach w tył, zwis przewrotny wytrzymaj — zamach w przód i podmykiem zamach — zamach w tył odbiciem naprzemiannóż — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż — i półobrotu w lewo — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż, półobrotu w prawo i zeskok w tył do półprzysiadu, ramiona w bok, półprzysiad, ramiona w tył.

Przeskok przez konia.

Koń w szerz na wysokość 120 cm. — mostek 10 cm.

Z rozbiegu wyskok kuczny i odbiciem skok w głąb z wymachem ramion w górę nazewnątrz.

STOPIEŃ ŚREDNI.

Równoważnia.

Wysokość kładki 125 cm.

Z postawy pobok, dochwyt na kładkę.

Wyskok do podporu przodem, wznieś prawą w bok i oprzej na kładce, lewą klęk na kładce, wyprost, ramiona w bok — zwrot dłoni w górę i powoli ramiona w górę — skłon w lewo w bok do podporu bokiem jednorącz, prawe ramię wytrzymaj — ćwierćobrotu w lewo do podporu leżąc przodem, wykrok lewą — powstań do wagi na lewej nodze, ramiona w bok — wyprost, wykrok prawą na palce, ramiona w dół i w przód, ramiona w tył, ramiona w górę i skłon w tył, lewa noga ugięta — skłon w dół, ramiona łukiem przednim w tył, wyprost, przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok — półobrotu w lewo na palcach prawej nogi do wagi na prawej, ramiona w bok wytrzymaj — wyprost, wykrok lewą na palce, ramiona w dół i w przód, ramiona w tył, ramiona w górę i skłon w tył, prawa noga ugięta — skłon w dół, ramiona łukiem przednim w tył — wyprost, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok — ćwierćobrotu w prawo na palcach lewej, przystaw prawą nogę, ramiona wytrzymaj — ramiona w przód — zamach ramion w tył półprzysiad odbiciem i wymachem ramion w górę nazewnątrz, zeskok w głąb łukiem — półprzysiad ramiona w bok, postawa, ramiona w dół.

Poręcze.

Jedna żerdź podniesiona (150 — 230 cm.).

Z postawy pobok, przodem do niższej żerdzi:

Wymyk przodem — przemach okroczny prawą w przód i przechwyt prawą w podchwyt, lewą na wyższą żerdź — przemach okroczny lewą do środka z ćwierćobrotem w prawo do chwilowego podporu na prawej i przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w prawo i przechwyt prawą na wyższą żerdź, do leżenia przodem na niższej żerdzi — koło odwrotne w prawo, wisem do zwieszenia leżąc na udach na niższej żerdzi — odbiciem wymyk przodem na wyższą żerdź, — skłonem chwyt lewą na niższą żerdź, prawą przechwyt w podchwyt, zeskok zawrotny w lewo do półprzysiadu ramiona w bok, postawa, ramiona w dół.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, huśtaniem.

Z postawy pod kółkami, dochwyt za kółka:

Rozbiegiem w przód, zamach w przód — zamach w tył odbiciem naprzemiannóż — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i półobrotu w lewo — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż, zwis o ramionach ugiętych i półobrotu w prawo — zamach w przód o ramionach ugiętych (wyzyskuje się ruch wahadłowy z poprzedniego odbicia) — w przednim zamachu wyprost ramion i zamach w tył odbiciem naprzemiannóż — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne — zamach w tył, zwis przewrotny wytrzymaj — zamach w przód i zeskok podmykiem do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół.

Przeskok przez konia.

Koń w szerz na wysokość 120 cm. — mostka 10 cm.

Z rozbiegu przeskok odwrotny do półprzysiadu, ramiona w bok, postawa, ramiona w dół.

Uwaga: Zawodniczka wykonuje dwa skoki: jeden w lewo, drugi w prawo, wynik z oceny obu skoków, dzieli się przez dwa.

1SOPIEŃ WYŻSZY.

Równoważnia.

Wysokość kładki 125 cm.

Z postawy pobok, dochwyt na kładkę:

Z naskoku przemach okroczny prawą z ćwierćobrotem w lewo do siadu okrakiem nogi w przód — przemach zawrotny prawą, ćwierćobrotu w prawo i przemach okroczny lewą z ćwierćobrotem w prawo do siadu okrakiem nogi

w przód — zamachem w tył wyskok prawą do podporu leżąc prawą — klęk prawą do podporu klęcznego jednonóż, wznieś lewą nogę w tył, prawe ramię w górę — wyprost i wykrok lewą do klęku prawą, lewe ramię w górę, dłoń, prawe w przód, grzbiet, i skłon w tył (przy skłonie w tył, prawe ramię poziomo do kładki) — wyprostem w przód, powstań do wagi na lewej nodze, ramiona w dół i powoli bokiem w górę, grzbiet — ćwierćobrotu w lewo na palcach lewej nogi w wadze, ramiona w bok, lewe łukiem poziomym — wyprost, przystaw prawą nogę i ćwierćobrotu w lewo na palcach, ramiona w dół — wykrokiem suwistym prawą klęk na lewym kolanie, prawe ramię w górę, dłoń, lewe w przód, grzbiet i skłon w tył — wyprostem w przód powstań do wagi na prawej nodze, ramiona w dół i powoli bokiem w górę, grzbiet — ćwierćobrotu w prawo na palcach prawej nogi w wadze, ramiona w bok, prawe łukiem poziomym — wyprost, przystaw lewą nogę i ćwierćobrotu w prawo na palcach — wykrok wysunięciem prawej, skłonem chwyt za kładkę oburącz i zeskok zawrotny w prawo.

Poręcze.

Jedna żerdź podniesiona (150 — 230 cm.).

Z postawy w środku poręczy przodem do wyższej żerdzi:

Wyskok do zwieszenia i przewlek kuczny lewą (środkiem ramion) do zwieszenia na lewym podudziu i wspieranie na podudziu — półobrotu w prawo z przechwytem naprzemianrącz — przemach okroczny prawą w tył do podporu, przodem, odmach do zwieszenia i z przechwytem równorącz na niższą żerdź, wymyk przodem na niższej żerdzi — przemach odboczny w prawo do siadu o tułowiu wyprostowanym — przechwyt równorącz na wyższą żerdź do zwieszenia leżąc na udach na niższej żerdzi — wymyk przodem do podporu przodem na wyższej żerdzi — zeskok podmykiem ponad niższą żerdź.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, huśtaniem.

Z postawy pod kółkami, dochwyt za kółka:

Rozbiegiem zamach w przód — zamach w tył odbiciem naprzemiannóż i w tylnym zamachu ugięcie ramion — w przednim zamachu zwis — zamach w tył odbiciem naprzemiannóż i w tylnym zamachu zwieszenie przewrotne — zamach w przód, zwis przewrotny wytrzymaj — w tylnym zamachu zwieszenie przerzutne — w przednim zamachu zeskok o plecach wyprostowanych do półprzysiadu, — ramiona w bok, postawa, ramiona w dół.

Przeskok przez konia.

Koń w szerz na wysokość 120 cm. — mostek 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, przerzut w przód.

Zawody narciarskie w Szczyrku

W myśl programu P. Z. N. oraz polecenia Ref. Sport. Zimowych przy Związku Tow. Gimn. „Sokół“, urządziliśmy dnia 13 lutego 1938 r. **Zawody Narciarskie** VI. Okręgu Tow. Gimn. „Sokół“ w **Szczyrku.** W program weszły następupące konkurencje:

1) bieg 12 km. dla juniorów, 2) bieg 18 km. dla seniorów, 3) skoki.

Wszystkie konkurencje dostępne były dla członków Pol. Związku Narciarskiego. Do zawodów stanęło 20 zawodników, a mianowicie: juniorów 6, seniorów 8, niestowarzyszonych poza konkursem — 6.

W y n i k i:

Bieg 12 km.	1.	Cembala Antoni, Kl. Narc. Szczyrk	55 min. 26 sek.
	2.	Dobija Kazimierz, „Sokół“, Buczkowice	1 godz. 1 m. 38 sek.
	3.	Wieczorek Ludwik, Kl. Narc. Szczyrk	1 „ 1 „ 43 „
	4.	Wiezik Stefan, „Sokół“ Szczyrk	1 „ 2 „ 17 „
	5.	Górny Józef, „Sokół“ Szczyrk	1 „ 2 „ 42 „
	6.	Nikiel Jan, „Sokół“ Szczyrk	1 „ 4 „ 10 „

Bieg 18 km.

1.	Jurzak Józef, „Sokół“ Bielsko	1	„ 10 „	6	„
2.	Węgrzynkiewicz Jan, K. Narc. Szczyrk	1	„ 11 „	20	„
3.	Wawrzuta Karol, „Sokół“ Szczyrk	1	„ 20 „	10	„
4.	Dyczek Franciszek, „Sokół“ Bielsko	1	„ 22 „	—	„
5.	Cembala Jan, „Sokół“ Szczyrk	1	„ 27 „	—	„
7.	Stanka Roman, Kl. Narc. Nowy Sącz	1	„ 30 „	25	„
6.	Janica Władysław, „Sokół“ Szczyrk	1	„ 28 „	15	„
7.	Stanka Roman, Kl. Narc. Nowy Sącz	1	„ 30 „	25	„
8.	Krupa Józef, „Sokół“ Szczyrk	1	„ 33 „	47	„

Skoki:

1.	Urbaniec Jakób, Kl. Narc. Szczyrk	36	i 41	m.
2.	Węgrzynkiewicz Jan, Kl. Narc. Szczyrk	28½	i 27	m.
3.	Więzik Stefan, „Sokół“ Szczyrk	27	i 31½	m.
4.	Cembala Antoni, Kl. Narc. Szczyrk	27	i 32	m.
5.	Wawrzuta Karol, „Sokół“ Szczyrk	28	i 29½	m.
6.	Muszyński Stanisław, „Sokół“ Żywiec	24½	i 31	m.
7.	Najduch Józef, Kl. Narc. Nowy Sącz	23	i 28	m.

Ponieważ do kombinacji (bieg 18 km. i skoki) zgłosiło się tylko 2 zawodników z członków „Sokoła“, ufundowana nagroda przechodnia VI. Okręgu „Sokoła“ — srebrny puhar — pozostała w przechowaniu na rok następny w. Okręgowym Oddziele Narc. w Żywcu. Dotyczące dyplomy doręczone zostaną poszczególnym Organizacjom do wręczenia zwycięzcom, zaś nagrody pierwsze do każdej konkurencji otrzymali zawodnicy po zawodach.

Przewodn. Okr. Oddz. Narc. Sokoła
Puciński Tad.